“स्तनपान कराने वाली महिलाओं में पोषक तत्व की कमी का उसके स्वास्थ्य एवं बच्चे (0–12 माह) पर पड़ने वाले प्रभाव के संबंध में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन धनबाद जिला के संदर्भ में“

पीएच0डी0 पंजीकरण हेतु प्रस्तुत शोध प्रबंध का सार

स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग

सामाजिक विज्ञान संकाय

बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय, धनबाद (झारखण्ड)

सन् 2024

शोध निर्देशिका

डॉ० शान्ता बड़ाईक
विभागाध्यक्ष
एस0 एस0 एल0 एन0 टी0 गृह विज्ञान विभाग
धनबाद (झारखण्ड)।

शोधार्थी

नाम– रोहिणी राय
गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल
विश्वविद्यालय, धनबाद (झारखण्ड) ।

स्तनपान कराने वाली महिलाओं में पोषक तत्व की कमी का उसके स्वास्थ्य एवं बच्चे (0–12 माह) पर पड़ने वाले प्रभाव के संबंध में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन :

परिचय (Introduction)– ''स्तनपान कराने वाली महिला को ''लैक्टेटिंग मदर या ब्रेस्टफीडिंग मदर कहा जाता है। यह उस महिला को विशेष रूप से संदर्भित करता है जो अपने बच्चे को आवश्यक पोषण और सुरक्षा प्रदान करने के लिए दुध उत्पन्न करती है। यह समय बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है। इसलिए स्तनपान कराने वाली महिला को पर्याप्त पोषण की जरूरत होती है जिससे वह अपना तथा अपने बच्चे का उचित विकास कर सके। हालांकि कम और मध्यम आय वाले देशों में धात्री महिलायें कुपोषण और खराब स्वास्थ्य का सामना करती है। जिसका कारण, गरीबी, पोषक खाद्य पदार्थों का अभाव और जागरूकता की कमी शामिल है।

कुपोषण का प्रभाव धात्री महिला और उसके शिशु दोनों पर गम्भीर रूप से हो सकता है। धात्री महिला में एनीमिया, फैटिग, कमजोर प्रतिरोधक क्षमता के रूप में दिख सकता है और शिशु के लिए धीमा शारीरिक विकास और संक्रमण से ग्रस्त होना आदि शामिल हो सकता है। धात्री महिलाओं में कुपोषण एक गम्भीर समस्या है जिस पर प्रकाश डालने की आवश्यकता है। जिससे धात्री महिला का स्वास्थ्य शिशु का स्वास्थ्य और विकास प्रभावित होता है। समस्या को समझते हुए उसके जड़ में जाकर ऐसे पहल पर विचार करना चाहिए, जिससे इसमें सुधार हो सके तथा इसके लिए उचित नीति और योजना चलायी जा सके।

1 से 7 अगस्त के बीच हर साल विश्व स्तनपान सप्ताह मनाया जाता है। स्तनपान कराने के लिए स्वस्थ पोषक तत्वों की निरंतर जरूरत होती है। जो दूध की आपूर्ति को बढ़ावा देते हैं और माँ और बच्चे की स्वास्थ्य स्थिति को बढ़ाने में मदद करते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट नमामी अग्रवाल ने यहां कुछ महत्त्वपूर्ण दिशा निर्देश दिये हैं। जैसे प्रोटीनयुक्त भोजन स्तनदूध को बढ़ाने में मदद करता है स्तनपान कराने वाली महिला को प्रतिदिन 500 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है।

माँ के दूध की गुणवत्ता पर माँ के पोषण की स्थिति का सीधा प्रभाव होता है। जो बच्चे के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है। स्तनपान करने वाले शिशुओं में मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण का कम जोखिम कम समग्र बीमारी और कम गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होती है। इसी समय स्तनपान कराना नई माताओं के लिए एक स्वस्थ अभ्यास है क्योंकि यह प्रसवोत्तर रिकवरी में मदद करता है। कैंसर के जोखिम को कम करता है। कैलोरी बर्न करने में मदद करता है। गर्भाशय को उसके सामान्य आकार में वापस लाने के लिए उत्तेजित करता है। स्तनपान के लिए स्वास्थ्य पोषक तत्वों की निरंतर खुराक की जरूरत होती है जो दूध की आपूर्ति को बढ़ावा देते हैं।

- **Mother's Absolute Affection :-**

MAA कार्यक्रम सरकार नियोजित एक ऐसा कदम है जो ना सिर्फ महत्वपूर्ण है, बल्कि कई पहलुओं को छूता भी है। यह सिर्फ चिकित्सा के क्षेत्र में सीमित न होकर भावनात्मक पहलू को भी छूने का प्रयास है। इस कार्यक्रम की मुख्य विशेषता निम्न है :–

- शिशु मृत्यु दर को कम किया है।
- इस कार्यक्रम के मकसद के तहत बोतल मिल्क के प्रयोग में कमी आई है जो कि शिशु के लिए लाभदायक है।
- यह शिशु के उचित और प्राकृतिक विकास में सहायक है।
- इस कार्यक्रम के तहत Exclusive ब्रेस्टफीडिंग को बहुत महत्वपूर्ण बताया गया है। इसके अनुसार 6 महीने तक नवजात शिशु को कोई बाहरी आहार या पानी भी नहीं देना होता है। बल्कि वह पूर्णतः स्तनपान पर ही निर्भर रहे। इस बात पर जोर दिया गया है माँ का दूध निःशुल्क पोषण का प्राकृतिक भंडार है। यह कई रोगों से लड़ने का एक प्रकार का उपचार है माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है। यह तो दूध स्वरुप अमृत शिशु के विकास और स्वास्थ्य का आहार है। भारत सरकार ने वर्ष 2016 में स्तनपान व ऊपरी आहार को बढ़ावा देने के लिए MAA कार्यक्रम की शुरुआत की। एक महिला के पोषण की स्थिति का उसके स्वास्थ्य के साथ–साथ उसके बच्चे के स्वास्थ्य और विकास पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। कई बार स्तनपान में आने वाली दिक्कतों को आधार बनाकर बाजार में भ्रामक उत्पाद के प्रचार माँ के दूध के विकल्प स्वरूप किए जाते हैं। हालांकि उस पर वैधानिक चेतावनी लिखी होती है, कि माँ का दूध ही बच्चे के लिए सर्वश्रेष्ठ है। कुछ ऐसे भी उत्पाद बाजार में है, जिसपर माताएं अधिक निर्भर होने लगती है और शिशु के स्वास्थ्य पर खतरा मोल लेती है। जिसकी वास्तव में स्वस्थ धात्री माता व उसके शिशु को जरूरत नहीं है। इसके रोकथाम के लिए कई नियम बनाये गये हैं। WHO भी माँ के दूध को बेहतर बताते हुए इस पर कुछ कार्यक्रम

और प्रशिक्षण जारी करता है। खुद पोषण युक्त आहार लेकर स्वस्थ रहे और स्तनपान से शिशु को भी स्वस्थ रखें। माँ यदि अपने स्वास्थ्य का ध्यान इस समय नहीं रखती तो शिशु पर सीधा प्रभाव पड़ेगा क्योंकि यह अन्य समय से अलग एक खास अवधि होती है, जिसमें पोषण, परहेज, रख–रखाव, दिनचर्या आदि सबकुछ संतुलन में रहना चाहिए। धात्री माता की स्थिति, समस्या आवश्यकता और पोषण स्तर एक हद तक राज्य, देश और भौगोलिक क्षेत्र अनुसार भी प्रभावित होता है। स्तनपान के लाभ– इस प्रक्रिया में एक खास अपनत्व का एहसास होता है। जो शिशु और माँ को करीब से बाधँता है।

- तनाव में कमी आती है।
- ओवेरियन कैंसर का खतरा कम होता है।
- गर्भावस्था से बढ़ा वजन कम होता है।
- ऑस्टोपोरोसीस से बचाव होता है।

संबंधित साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

Bates et al (1984)[1] 37 गैम्बीयनयन औरतों पर 15 दिनों के अंतराल पर 10 सप्ताह तक 15mg राइबोफ्लेविन टेबलेट के प्रभाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन का रहस्योद्घाटन प्रयोग किए गए लोगों पर न्यूनता के लक्षण को दर्शाया। जबकि नहीं प्रयोग किए गए लोगों पर विपरीतार्थकता का आभास हुआ।

Girija et al (1984)[2] आश्रितों को प्रत्येक दिन 30gm प्रोटीन एवं 417 Kcal आहार संपूर्णता प्रदान किया गया। शिशु जन्म के बाद प्रथम तीन माह के

दरम्यान नियंत्रित महिलाओं में 1.13Kg से 2Kg की वृद्धि के तुलनात्मक पायी गयी। पूरक महिलाओं में हीमोग्लोबिन की वृद्धि 1.19 gm per 100ml पाया गया जबकि नियंत्रित महिलाओं में 0.19 gm per 100ml हिमोग्लोबिन की कमी पायी गयी।

Powers et al (1985)[3] स्तनपान कराने वाली उन 63 माताओं का अध्ययन किया गया जिनको 06 सप्ताह तक प्रत्येक दिन राइबोफ्लेविन और फेरस सल्फेट दिया गया। परिणामतः पाया गया कि हिमोग्लोबिन के वृद्धि 12gm से 12.11 ग्राम तक प्रतिदिन परिपूर्णता प्राप्त की।

Rao (1985)[4] कर्नाटका के धारवाड़ में एक अध्ययन से पता चला कि अनुमोदित आहार भत्ता आवश्यक प्रोटीन, कैलोरी, आयरन रेटिनाल और स्कार्बिक एसिड की तुलना में अत्यंत ही कम पड़ जाता है परंतु यह आहार भत्ता उर्जा, राइबोफ्लेविन और नियासिन की तुलना में मामूली अंतराल निभाता है। सीरियल्स और लेग्यूमिन्स की अधिकता कर देने पर विटामिन B की कमी का एहसास नहीं होता है।

चौधरी et al (1985)[5] अध्ययन के आधार पर पाया गया है कि 25 गर्भवती एवं 30 धात्री महिलाओं के लिए आनुमोदित उर्जा एवं प्रोटीन की मात्रा काफी कम पायी गयी।

Kushin et al (1985)[6] अध्ययन से निष्कर्षित हुआ कि कुपोषित माताओं एवं उनके शिशुओं की उर्जा एवं प्रोटीन की क्षमता पोषित माताओं एवं उनके शिशुओं की उर्जा एवं प्रोटीन की क्षमता में काफी अंतर नहीं पाया गया।

Naing et al (1987)[7] पूरक समूह में प्रतिदिन के हिसाब से 906Kg कैलोरी एवं 39.4gm प्रोटीन में कोई वृद्धि नहीं की गयी। फिर भी दोनों समूहों के औसत वजन में कोई स्वीकार्य अंतर नहीं पाया गया।

Deepa Kaushk et al (1988)[8] स्तनपान कराने वाली माताओं के विशेष खाद्य पदार्थ में भोजन की पोषण संरचना जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिजों सहित ऊर्जा और पोषक तत्वों का फाइबर आदि के संबंध में अध्ययन किया गया। निष्कर्षित परिणामतः तो पाया गया कि अधिकतम आयरन की उपस्थिति बत्तीसा लड्डू में है और न्यूनतम आयरन की उपस्थिति सोंठ लड्डू में है। फास्फोरस समाहिता का परिवर्तन 38 से 96mg/100gm पाया गया। पारंपरिक पूरक खाद्य पदार्थों के पोषण विश्लेषण से पता चला कि 250 ग्राम की तैयारी रोजमर्रा के एक एक तिहाई प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट किसी भी स्तनपान कराने वाली माता के लिए पर्याप्त है।

Gentice et al (1983)[9] शोधकर्ता ने एक साल तक के अध्ययन में 130 गैम्बीयन धात्री महिला में पाया गया कि उनके ऊर्जा (कैलोरी) आपूर्ति में बढ़ोतरी हुई। जिसका मान 723 Kcal प्रतिदिन था। 1568 से 2291 के स्तर पर पहुंचा जो कि 723 किलो Kcal की बढ़त दर्शाता है।

Lata Pawtani et al (1989)[10] सूचना के आधार पर पाया गया कि बहुत से जगहों पर स्तनपान कराने वाली माताओं को आहार स्वरूप अजवाइन, गोंद, सोंठ, गुड़, मेथीदाना और घी आदि दिया जाता है। आमतौर पर इन आहारों को गेहूं, आटा के साथ पकाकर दिया जाता है। यह आहार दो माह के लिए दिया जाता है। इस तरह के खाद्य सामग्री लेने पर माताओं में दूध देने की क्षमता बढ़ जाती है।

➢ समस्या का विधान (Statement of the problem)

स्तनपान कराने वाली महिलाओं में कुपोषण एक चुनौतीपूर्ण समस्या है जो ज्यादा गरीब और पिछड़े देशों में अधिक है। कुपोषण से माँ और शिशु दोनों ही कई तरह की समस्याओं का सामना करने के लिए विवश हो सकते हैं। जैसे– धात्री महिला को ऐनीमिया, कमजोर प्रतिरोधक क्षमता आदि हो सकता है और शिशु का धीमा शारीरिक विकास जल्दी–जल्दी संक्रमणग्रस्त आदि हो सकता है। यह सब परिणाम ज्ञात होते हुए भी इस पर शोध का अभाव है, जो धात्री महिला और उसके शिशु के स्वास्थ्य पर ध्यान दें।

कुछ निम्नलिखित बातें इस प्रकार है, जैसे–

- उन क्षेत्रों (समुदाय, आबादी) की पहचान करना जो कुपोषण से ग्रस्त है।
- कुपोषण ग्रस्त स्तनपान कराने वाली महिलाओं में ऐनीमिया, फैटिग आदि का पता लगाना।
- चयन किये गये समूह के खान–पान और वर्तमान सामाजिक–आर्थिक स्थिति के बारे में अध्ययन करना।

➢ शोध समस्या का अन्वेषण (Problem to be Investigated)

- ❖ प्रस्तावित शोध में यह अनुमान है कि ऐसी महिलाओं का पोषक स्तर यथा वृहद एवं सूक्ष्म पोषक तत्व की कमी से एनीमिया आदि का शिकार हो सकती है। साथ ही शिशु (0–12 माह) कमजोर और अल्प विकसित हो सकता है।
- ❖ यह समस्या शहरी क्षेत्र में अलग–अलग सामाजिक आर्थिक स्तर का प्रभाव महिलाओं तथा शिशुओं के पोषक स्तर पर पड़ सकता है।

❖ प्रस्तावित शोध में यह जानने का प्रयास करना है कि स्तनपान कराने वाली महिलाओं के कुपोषण का प्रभाव उसके और उसके शिशु (0–12 माह) के स्वास्थ्य और शरीर पर क्या असर पड़ सकता है।

➢ उद्देश्य (Objective of the Research)

- धात्री महिलाओं के सामाजिक आर्थिक स्तर को जानने का प्रयास करना।
- धात्री महिलाओं तथा उनके शिशु का (0–12 माह) सप्ताह में कोई भी तीन दिन 24 घंटा रिकॉल पद्धति के द्वारा आहारीय सर्वेक्षण करना।
- धात्री महिलाओं तथा उनके शिशु (0–12 माह) के पोषक स्तर की जांच क्लीनिकल मुल्यांकन एवं मानव मित्ति (Anthropometric measurements) के द्वारा करके उनकी स्थिति जानने का प्रयास करना।
- बायोकेमिकल टेस्ट द्वारा उनके हीमोग्लोबिन स्तर की जांच करना।

➢ परिकल्पना (Hypothesis)

- धात्री महिलाओं की सामाजिक आर्थिक स्थिति का प्रभाव उनके कुपोषण का कारण है।
- I.C.M.R द्वारा अनुशंसित पोषक तत्व तालिका के अनुसार पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं ले पाती है।
- हमारे देश में कुपोषण आम समस्या है। ऐसे में धात्री महिलाओं और उनके शिशुओं में कुपोषण और खान–पान का सही नहीं होने की प्रबल संभावना है।

- अधिकतर महिलाओं में हीमोग्लोबिन का स्तर औसत से कम होने की प्रबल संभावना होती है।

➢ शोध प्रविधि (Research Methodology)

प्रस्तुत शोध में प्राथमिक रूप से महिलाओं और उनके बच्चों (0–12 माह) में पोषक तत्व की कमी के प्रभाव को समझने के लिए व्याख्यात्मक सह विश्लेषणात्मक (Discriptive cum analitical) अनुसंधान का प्रयोग किया जाएगा।

- इसमें 22 वर्ष से 35 वर्ष तक की 300 धात्री महिलाओं तथा उनके शिशु (0–12 माह) को शोध अध्ययन में शामिल किया जाएगा।
- यह शोध कार्य धनबाद के शहरी क्षेत्र में किया जाएगा।
- वर्त्तमान शोध कार्य में Purposive sampling (उद्देश्यपूर्ण नमूना) एवं Convenience sampling का प्रयोग किया जाएगा।
- वर्त्तमान शोध कार्य में प्राथमिक आंकड़ों का संग्रह, साक्षात्कार तथा अवलोकन विधि एवं सर्वे विधि से किया जाएगा।
- वर्त्तमान शोध कार्य में प्राथमिक आंकड़ों का संग्रह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, आंगनबाड़ी केन्द्र, नर्सिंग होम आदि के माध्यम से किया जाएगा।

➢ चर (Variables)

- Dependent Variable :– धात्री महिलाओं तथा उनके बच्चों का पोषक स्तर Dependent Variables है।

- Independent Variable :– माता की आयु शिशु की आयु तथा लिंग, डायटरी हैबिट्स, परिवार का आकार, जाति, माता की शिक्षा आदि Independent Variables है।

➢ सीमाएं (Limitations)

समय और धन की कमी या उपकरण और प्रतिभागी की उपलब्धता जैसी ठोस परिस्थितियों से सीमाएं उत्पन्न हो सकती है।

➢ नैतिक प्रतिपूर्ति (Ethical Considerations)

मैं स्तनपान कराने वाली महिला के जो गार्जियन होंगे, उनसे मैं अनुमति लेकर ही अपना शोध करूँगी।

❖ प्रस्तावित कार्य का महत्व (Significance of Proposed Work)

इस अध्ययन का महत्व यह है कि इसमें स्तनपान कराने वाली महिलाओं और उनके बच्चों के स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव को समझने में मदद मिलती है। ये अध्ययन पोषण के महत्व को समझाने में मदद करेगा और समाज को पोषण से संबंधित समस्याओं के प्रति जागरूक बनाने में सहायक होगा। इस अध्ययन से आने वाले समय में महिलाओं और बच्चों के जीवन गुणवत्ता में सुधार आ सकता है और उन्हे स्वस्थ्य और संपन्न जीवन व्यतीत करने में मदद मिल सकता है।

➢ मौजुदा ज्ञान के लिए योगदान (Contribution to the Existing Knowledge)

बाल अधिकारों पर कन्वेंशन के अनुसार प्रत्येक बच्चे को अच्छे पोषण का अधिकार हो। 45 प्रतिशत बच्चों की मृत्यु का कारण अल्प पोषण है। इसका कारण है कि स्तनपान कराने वाली माताएं पोषक खाद्य पदार्थों का सेवन खुद नहीं कर पाती हैं, जिससे दूध अच्छे से नहीं बनता है, और उनके बच्चे कुपोषित होते है। इसी वजह से वैश्विक स्तर पर 2022 में 5 वर्ष से कम उम्र के 149 मिलियन बच्चे अविकसित (उम्र के हिसाब से बहुत छोटे) 45 मिलियन बच्चे कमजोर (ऊँचाई के हिसाब से बहुत पतले और 37 मिलियन अधिक वजन वाले या मोटापे से ग्रस्त होने का अनुमान लगाया गया है। इसलिए माँ को अपना ध्यान रखते हुए स्वस्थ भोजन लेना चाहिए। जिससे उनका खुद का स्वस्थ्य ठीक रहे और उनके बच्चे का भी स्वास्थ ठीक रहे।

माँ के दूध में डी०एच०ए० का वैश्विक औसत कुल फैटी एसिड्स का 0.32 फीसदी है जबकि कुछ अध्ययनों के अनुसार भारतीय माँओं के दूध में डी०एच०ए० लेवल काफी कम होता है। जिससे उनके बच्चों का मानसिक विकास, साइकोमोटर विकास सही से नही हो पाता है। इसलिए माँ को प्रोटीन, आयरन, डी०एच०ए० युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जिससे बच्चे को भी सम्पूर्ण पोषण युक्त दूध मिल सके और उनका विकास सही तरीके से हो सके।

सर्वाधिक संवेदनशील कही जाने वाली धात्री अवस्था के लिए परिवर्तन की प्रक्रिया अत्यन्त प्रभावपूर्ण होती है। साधारण शब्दों में स्तनपान कराने

वाली महिलाओं का खान–पान, रहन–सहन तथा सामाजिक आर्थिक स्तर के तरीके उनके पोषण को प्रभावित करते हैं। शोध और अध्ययन के माध्यम से इस मुद्दे पर प्रकाश डालकर इस पर विचार करने की आवश्यकता है।

➢ भविष्य में कार्य होने की संभावना (Future Work)

- अध्ययन को और अधिक विस्तृत करके महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य पर पोषक तत्त्वों की कमी के असर को और भी गहराई से समझने की आवश्यकता है।
- आने वाले समय में पोषक तत्वों की कमी के प्रभाव को कम करने के उपाय का अध्ययन किया जा सकता है जैसे की पोषक तत्वों से भरपूर आहार प्रचार और पोषण शिक्षा का विकास।

➢ शोध के संभावित अध्याय (Chapterization)

अध्याय 1 :– परिचय

अध्याय 2 :– साहित्य की समीक्षा

अध्याय 3 :– शोध प्रारूप एवं अध्ययन पद्धति

अध्याय 4 :– आंकड़ो का संग्रह एवं विश्लेषण

अध्याय 5 :– निष्कर्ष व सुझाव